

کرونا ویروس

تاریخچه و اپیدمیولوژی

کرونا ویروس ها خانواده ای از ویروس ها هستند که می توانند باعث بیماری در انسان و حیوان گردند. در انسان عموماً بیماری باعث سرماخوردگی می شود ولی در موارد بیماری MERS, CORONA علائم به مراتب شدید تر است و در مواردی منجر به مرگ فرد خواهد شد. از آوریل 2012 که اولین مرگ در اثر این بیماری مشاهده شد تا امروز کماکان منبع و مخزن قطعی بیماری و راه های انتقال آن نامعلوم مانده است و در مورد خفاش و شتر نیز سوالات بسیاری همچنان بی پاسخ مانده اند.

کرونا ویروس ها

تاکنون از 4 قاره جهان و 21 کشور موارد بیماری گزارش شده است که عبارتند از:

1. قاره آفریقا: مصر، تونس، الجزایر
2. قاره اروپا: فرانسه، یونان، ایتالیا، انگلستان، هلند
3. قاره: آمریکای شمالی: ایالات متحده آمریکا
4. قاره آسیا: مالزی، فیلیپین، اندونزی
5. خاورمیانه: اردن، کویت، امان، قطر، عربستان سعودی، امارات متحده عربی، یمن، لبنان، ایران

دوره کمون

براساس یافته های موجود دوره کمون بیماری از 2 تا 14 روز متغیر است.

دوره واگیری

تاکنون بنظر نمی رسد که بیماران بدون علامت و یا کسانی که در دوره کمون بیماری هستند و همچنین کسانی که در نخستین مراحل علامت دار شدن باشند در انتقال بیماری نقشی داشته باشند اما پس از بروز علائمی مانند عطسه و سرفه احتمال انتقال به فرد دیگر بسیار زیاد می شود.

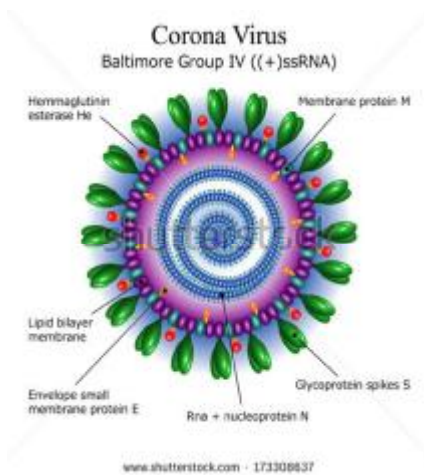
راه انتقال بیماری

راه انتقال بیماری به طور دقیق مشخص نمی باشد اما بنظر می رسد که یکی از 4 دلیل زیر باعث انتقال بیماری می شود:

- 1- تماس مستقیم با فرد بیمار (تنفسی و تماسی)
 - 2- تماس غیر مستقیم با اشیایی که با ترشحات تنفسی و یا ترشحات بدن بیمار شناخته شده آلوده شده باشد.
 - 3- تماس مستقیم با شتر یا حیوان آلوده و یا تماس غیر مستقیم با محیط آلوده بیمار یا محصولات لبنی غیر پاستوریزه و فرآورده های آلوده دامی
 - 4- نوشیدنی ها و مواد غذایی غیر مطمئن در عربستان نیز در حال حاضر به عنوان منبع احتمالی مطرح گردیده است و توصیه به عدم خریداری این محصولات می شود.
 - 5- این بیماری می تواند طیف گسترده ای از علائم را از تب و علائم تنفسی خفیف، اسهال، ضعف و بیحالی و در موارد شدید باعث پیشرونده ریه ها و نارسایی تنفسی و کلیوی و یا چند ارگان گردد.
- هر چند بروز تب و اسهال یافته چندان شایعی نمی باشد اما در مواردی خصوصاً شروع بیماری تنها علامت بیمار ممکن است تب بالا و اسهال باشد.

شایعترین تظاهرات بیماری:

- تب بالا
- علائم تنفسی مانند سرفه و تنگی نفس



نکات مراقبتی

تاکنون واکسن مناسبی بر علیه بیماری تهیه نشده است. به همین دلیل لازم است افراد در معرض خطر توجه لازم نسبت به شستشو دست ها با آب و صابون، عدم تماس دست در موارد مشکوک به آلودگی با دهان و بینی و اجتناب از تماس با فراد مشکوک داشته باشند.

همچنین فرد بیمار لازم است:

هنگام بیماری در خانه استراحت کنند و هنگام عطسه و سرفه با استفاده از دستمال مانع پخش ترشحات بینی و دهان در فضای اطراف گردند و دستمال ها را در کیسه نایلونی ریخته و بعد داخل سطل زباله انداخته شود و یا در صورت نبود دستمال در تای آرنج خود عطسه کنند .

چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



کف دست ها را به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید



دستها را با آب خیس کنید



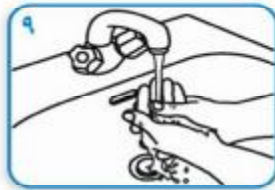
پشت انگشت ها را داخل کف دستها ببرید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با انگشتهای درهم



کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتهای درهم و بالعکس



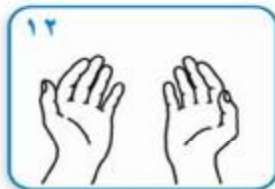
دستها را با آب شستو دهید



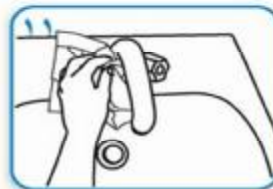
مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای تمیز کردن شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید

مالش دست با ماده تمیز کننده

برای سلامت و بهداشت، دستان خود را با مایع یا ژل تمیز کننده به هم بمالید!
تنها زمانی دست ها را بشوید که آلودگی آشکاری در آن ببینید



کف دست ها را به هم بمالید



کف دست را کاسه و از ماده تمیز کننده پر کنید، طوری که همه سطح را بپوشاند



پشت انگشتان در مقابل کف دست ها
با انگشتان درهم رفته



کف دو دست در حالت انگشتان درهم رفته



کف دست راست به پشت دست چپ در
حالت انگشتان درهم رفته و سپس برعکس



پس از خشک شدن،
دستها پاکیزه و بهداشتی هستند



مالش چرخشی، رو به عقب و جلو
انگشتان به هم چسبیده راست
داخل کف دست چپ و برعکس



مالش چرخشی شصت چپ در حال
قلاب در کف دست راست و برعکس



سازمان بهداشت جهانی
بخش ایمنی بیماران

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands

www.irden.com

دست ها نقش مهمی در گسترش بیماری های تنفسی دارند!



علاوه بر مراعات آداب سرفه کردن و بهداشت دست ها برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا و سایر بیماری های تنفسی سعی کنید:

✓ از افرادی که بیماری تنفسی دارند **حداقل یک متر** فاصله بگیرید



✓ در اماکنی که شلوغ و پرجمعیت است مانند مراسم حج اگر در نزدیکی شما فرد بیماری که سرفه می نماید قرار دارد، استفاده از **ماسک** توصیه می شود.



فرد مشکوکی که نیاز است از وی نمونه تهیه شود:

فردی است تب دار که با شواهد رادیولوژیک یا بالینی الگوی تنفسی و یا مشاهده و سمع ریه و غلظت گازهای خونی دچار سندرم حاد تنفسی ARDS یا پنومونی شده باشد و حداقل یکی از موارد زیر را داشته باشد:

- سابقه سفر به کشورهای عربی واقع در شبه جزیره عربستان داشته باشد.
- تماس نزدیک با مسافری از این کشور ها داشته باشد

مورد محتمل

بیمار تب دار دارای علائم تنفسی حاد که تماس نزدیک با یک مورد قطعی را داشته باشد

مورد قطعی

مورد مظنونی که علاوه برعلائم، آزمایشات وی نیز مثبت شده باشد

مرگ و میر بیماری

مطالعات نشان می دهد ابتلا به موارد شدید این عفونت در یک سوم موارد منجر به مرگ می شود، موارد شدید ابتلا و مرگ ناشی از این عفونت بیشتر در گروه های پرخطر دیده می شود که دارای یک بیماری زمینه ای هستند؛ از قبیل افراد مبتلا به دیابت شدید کنترل نشده، فشار خون بالا، بیماری های قلبی-ریوی شدید و مزمن، نارسایی کلیه، سرطان و سایر بیماری های خونی شدید و همچنین بیماری ها و درمان هایی که باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند. همچنین گروه پرخطر شامل افراد بالای 65 سال و کودکان زیر 5 سال. این بیماری با 30% مرگ و میر در مبتلایان، کشنده ترین کورونا ویروس شناخته شده می باشد بیماران بعد از تحمل بیماری شدید تنفسی و بستری در بخش مراقبت ویژه در نهایت فوت می کنند.

چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا هستند؟

در موارد زیر خطر ابتلا به بیماری بیشتر می باشد:

- افرادی که در فاصله کمتر از یک متر با بیماران قرار دارند (بیش از 15 دقیقه)
- افرادی که در مقابل عطسه و یا سرفه بیماران قرار داشته باشند
- افرادی که دستشان با سطوح آلوده به قطرات تنفسی بیماران برخورد داشته و سپس چشم، بینی و یا دهان خود را با همان دست آلوده لمس کرده باشند
- پزشکان، پرستاران و سایر پرسنل بهداشتی - درمانی که بدون رعایت نکات حفاظت فردی و اصول پیشگیری در ارائه خدمات به بیماران نقش دارند، در معرض اکتساب این ویروس قرار دارند

نمونه گیری از بیماران

زمان گرفتن نمونه تنفسی ظرف **7 روز اول بیماری و قبل از مصرف داروهای ضد ویروس باید باشد.**

برای کرونا ویروس انجام دو نمونه ضروری است:

- 1- یک کشت خلط در ظرف استریل
 - 2- یک نمونه از ته حلق یا نازوفارنژ با استفاده از سواپ داکرون
- پس از انجام و گرفتن نمونه باید در کمتر از 48 ساعت به مرکز بهداشت و آزمایشگاه رفرانس یا مرجع فرستاده شود. شرایط نگهداری نمونه نیز باید بین دمای 2 تا 8 درجه باشد

اقدامات پس از انجام نمونه گیری

- 1- پرکردن فرم مخصوص آنفلوانزا بطور دقیق و کامل و روی برگه حتما قید شود که نمونه از نظر آنفلوانزا و کروناویروس بررسی شود
 - 2- اطلاع رسانی از حضور بیمار به سوپروایزر کنترل عفونت و بالینی
 - 3- پس از گرفتن نمونه آن را همراه فرم با آزمایشگاه منتقل می کنیم و در محل مناسب قرار می دهیم (به یاد داشته باشیم این نمونه پذیرش آزمایشگاه نمی شود فقط آزمایشگاه اطلاع دارد تا در سیستم دنبال درخواست نگردد)
 - 4- سوپروایزر کنترل عفونت پس از اطمینان از صحت نمونه به مرکز بهداشت اطلاع دهد تا نمونه در شرایط مناسب به آزمایشگاه مرجع فرستاده شود.
- کلیه مراحل گرفتن نمونه باید با رعایت کامل موازین کنترل عفونت از جمله داشتن ماسک و دستکش و فیس شیلد می باشد

درمان اختصاصی برای درمان بیماری وجود ندارد. ولی استراحت، نوشیدن مایعات به میزان کافی، استفاده از تب بر و مسکن، بخور، شستن دهان و گلو با سرم فیزیولوژی به بهبود و کاهش علائم کمک می کند.

از آنجا که درمان ضد ویروسی قطعی در حال حاضر برای این بیماری در دسترس نمی باشد در موارد حاد با درمان های مراقبتی ویژه در بیمارستان ها تعدادی از بیماران بهبودی می یابند.

این بیماری در حال حاضر واکسن ندارد.

توصیه های بهداشتی

موارد خفیف این بیماری بهتر است در منزل تحت مراقبت قرار گیرند. موارد شدید و توام با اختلال تنفسی باید حتما در بیمارستان و در شرایط ایزوله بستری شوند. ولی به هر حال تجربه نشان داده مراقبت در منزل در موارد خفیف به مراتب بهتر از بیمارستان بوده و احتمال انتقال بیماری را کمتر می کند. به شرط آنکه نکات ضروری رعایت شود در غیر این صورت بهتر است بیمار در بیمارستان بستری گردد.

توجه به موارد زیر الزامی است:

- وظیفه مراقبت از بیمار در منزل تنها به **یک نفر** سپرده شود و بقیه اطرافیان در صورت امکان از رفت و آمد به اتاق بیمار حتی الامکان خودداری کرده و یا فاصله حداقل **یک متر** را هنگام تماس با بیمار رعایت کنند.
- همچنین فردی که مراقبت از بیمار را به عهده دارد، نباید جزو گروه افراد پرخطری باشد که از آنها یاد شد. همچنین تعداد افرادی که داخل اتاق بیمار وارد می شوند محدود و نام افراد در برگه ای ثبت شود.
- شستشوی دست ها بخصوص قبل از تماس با بیمار و بعد از تماس با او اجباری بوده و اهمیت بسیاری در جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران دارد.
- لازم است سطوح داخل اتاق بیمار روزانه ضدعفونی و تمیز شود، مدفوع و ادرار بیمار می تواند برای دیگران آلوده کننده باشد. خود بیمار و فرد باید به دقت نکات بهداشتی را در این رابطه رعایت کرده و دستهای خود را مکررا شستشو دهند.
- کسانی که از مسافرت حج یا یکی از کشورهای یادشده بازمی گردند، به خصوص زائران حج تا 14 روز بعد از بازگشت لازم است مراقب باشند و چنانچه علائمی از یک سرماخوردگی یا بیماری اسهالی پیدا کردند، از خود درمانی اکیدا پرهیز و به پزشک یا نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند.
- همچنین این افراد باید اعلام کنند که از سفر حج بازگشته اند.
- زائری که دچار چنین علائمی می شود، حداقل امکان **از دیده بوسی و تماس نزدیک با دیگران پرهیز کند**، چون این بیماری در حال حاضر واکسن ندارد و دارویی نیز در دنیا برای درمان آن در دسترس نیست. بنابراین بر این بهترین راه پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس، **رعایت نکات بهداشتی** یاد شده است.

اقداماتی که در دوران سفر زائرین باید انجام گیرد:

- دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون و مواد ضدعفونی کننده به ویژه پس از سرفه و عطسه به مدت 20-15 ثانیه شست و شو دهند.
- آب دهان خود را در مکانهای عمومی به زمین نیاندازند.
- از دستمال یک بار مصرف در هنگام سرفه و عطسه استفاده نمایند.
- از تماس دست با چشم، بینی و دهان خودداری شود.
- از تماس مستقیم با کسانی که نشانه هایی از علائم تنفسی دارند خودداری شود و از افراد مشکوک به بیماری حداقل 2 متر فاصله بگیرند.
- از ماسک به ویژه در مکان های شلوغ استفاده شود.
- از تماس با حیوانات و بالاحص پرندگان و بازارهای فروش پرندگان زنده خودداری کنند.
- از خوردن شیر و گوشت شتر خودداری کنند.

توصیه به زائرین

- زائرینی که دچار بیماری قابل توجه تنفسی حاد تیدار و سرفه شوند در حدی که در فعالیت های روزانه آنها اختلال ایجاد شود، لازم است:
- چنانچه علائمی شبیه سرماخوردگی و عفونت تنفسی دارید از رفت و آمد به محل ها و مکان های پر ازدحام و شلوغ خودداری کنید
- در هنگام بیماری از درآغوش گرفتن، دست دادن و روبوسی خودداری کنید
- تماس های خود با سایر افراد را به حداقل رسانند تا از بیمار شدن دیگران جلوگیری شود

• هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانند و پس از آن دستمال را داخل کیسه نایلون و در سطل زباله ببندازند و دستان خود را به دقت شستشو دهند؛ اگر دستمال در دسترس ندارند توصیه می شود در قسمت بالای آستین لباس خود عطسه یا سرفه نمایند. سرفه و عطسه نمودن در دست باعث آلودگی دست و انتشار بیماری از راه دستان آلوده می شود.

• بیماری خود را به پزشکان اعزام شده به همراه گروه یا مرکز خدمات بهداشتی درمانی اطلاع دهند.

• تغذیه مناسب داشته باشید و آب و مایعات کافی بنوشید

• سعی کنید خواب و استراحت مناسب داشته باشید

اقداماتی که بعد از پایان سفر زائرین لازم می شود

- در صورت بروز هر گونه علائم بیماری (تب، سرفه، تنگی نفس) در داخل هواپیما با هماهنگی مسئول کاروان به پایگاه بهداشتی مستقر در فرودگاه مراجعه نمایند.
- اگر بیماری در هواپیما وجود داشته باشد می توان از "فرم تعیین مکان بیمار" استفاده نمود. (این فرم اطلاعات تماسی بیمار را شامل آدرس و شماره تلفن جمع آوری می نماید تا در آینده بتوان در صورت لزوم راحت تر با بیمار جهت پیگیری بیماری وی تماس برقرار نمود)

در کلیه بیماریهای ویروسی همچون آنفلوانزا، کروناویروس و مرس رعایت موازین نشان داده شده الزامی است.

آنفلوآنزای A (H1N1)

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



با رعایت بهداشت دست سلامتی را به یکدیگر هدیه دهید
تهیه شده در واحد کنترل عفونت بیمارستان آتیه - مهرماه 1394